

Lachs in Soja und Ingwer mariniert mit Gemüse aus dem Wok



- 600 g Lachs

Marinade:

- 100 g Sojasauce
- 20 g Sesamöl
- 100 g dicke Chilisauce
- 30 g Knoblauch
- 1 rote Chilischote, klein gehackt
- 30 g Sesam
- 30 g Ingwer, klein gehackt
- 80 g Butter
- Zitronensaft

Alle Zutaten bis auf die Butter und den Zitronensaft miteinander vermischen. Den Lachs 15 Minuten lang in der Hälfte der Marinade einlegen. In der Pfanne kurz anbraten und bei 180 °C ca. 7 - 8 Minuten lang im Backofen fertig braten. Den Rest der Marinade aufkochen lassen und 100 g Butter mit dem Schneebesen einrühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Gemüse aus dem Wok

- 2 rote Paprika
- 50 g Sojabohnensprosslinge
- 100 g Zuckererbsen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 g frischen Ingwer
- 1 Chili, entkernt
- 2 Möhren
- Öl

Das Gemüse klein schneiden. Das Öl (kein Olivenöl) in einer Pfanne oder im Wok erwärmen und das Gemüse hinzufügen.

In der Pfanne wenden bis es gar, aber nicht verkocht ist. Mit Sesamöl, etwas Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf einen vorgewärmten Teller legen und mit Lachsstücken und Sauce anrichten.